

KUNSKAP RÄDDAR LIV

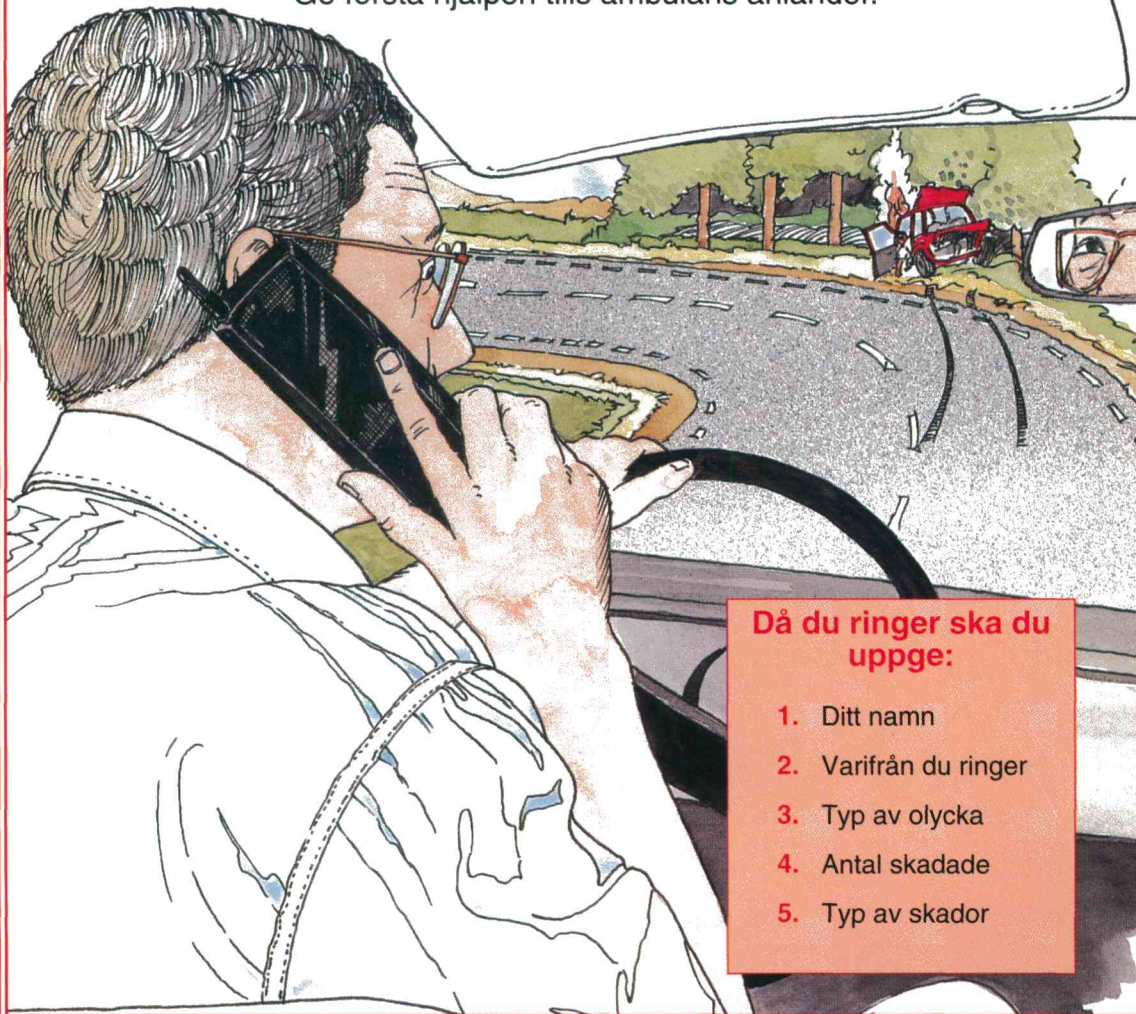
Om olyckan är framme
Vad gör du?

Larma!! Ring 90 000 (112)

Undvik att själv köra den skadade till sjukhus.

Larma! 90 000 (112)

Ge första hjälpen tills ambulans anländer.



Då du ringer ska du uppge:

1. Ditt namn
2. Varifrån du ringer
3. Typ av olycka
4. Antal skadade
5. Typ av skador

Kunskap räddar liv

*Om olyckan är framme
Vad gör du?*



© Räddningsverket

Elevhäftet är utarbetat av Räddningsverket

Medicinsk sakgranskning: Jonas Holst, narkosläkare, Centralsjukhuset Karlstad

Bearbetning och produktion: Utbildningsproduktion AB, Malmö

Grafisk form: Petra Strandberg

Illustrationer: Lars Gylldorff

Foto: Lars Cardell

Tryck: Sjuhäradsbygdens Tryckeri AB, Borås, 1996

Inledning

KUNSKAP RÄDDAR LIV

Om olyckan är framme
Vad gör du?

Utbildningspaket i första hjälpen vid olycksfall.

Det kan vara helt och hållet livsavgörande för de skadade om den som är först på plats vid en olycka har kunskap om vilka hjälpåtgärder som måste vidtas för att återställa och upprätthålla livsviktiga kroppsfunktioner. De första hjälpåtgärderna kan även vara av stor betydelse för vidare skadeutveckling och rehabilitering av de skadade.

Utbildningspaketet omfattar 10 utbildningstimmar, inklusive HLR-utbildning, och syftar till att ge kunskap om vilka första åtgärder som ska vidtas när det har inträffat en olycka.

Materialet är framställt för Räddningsverkets kurser (t ex vid utbildning av hundförare) och kan med fördel användas vid korta kurser i första hjälpen. I studiepaketet ingår lärarhandledning, elevhäfte och åtgärdskalender.

Förutom L-ABC och drunkning ingår kortare avsnitt om brännskador, kylskador och arm- och benskador. Materialet behandlar även de olika psykiska reaktioner du som hjälpare kan få från skadade personer.

För att utbilda i Hjärt-Lung-Räddning, som bör ingå i all första-hjälpen-utbildning, hänvisar Räddningsverket till det material som Cardiologföreningen och Röda Korset har framställt.

Kunskap Räddar Liv är samlingsrubriken för en serie om två studiepaket. Tidigare har utgivits Kunskap Räddar Liv med underrubrik sjukvårdsutbildning för brand- och annan insatspersonal, ett utbildningspaket som omfattar 40 timmar, där lärarhandledning, elevhäfte, åtgärdskalender samt CD-ROM-skiva ingår.

Innehåll

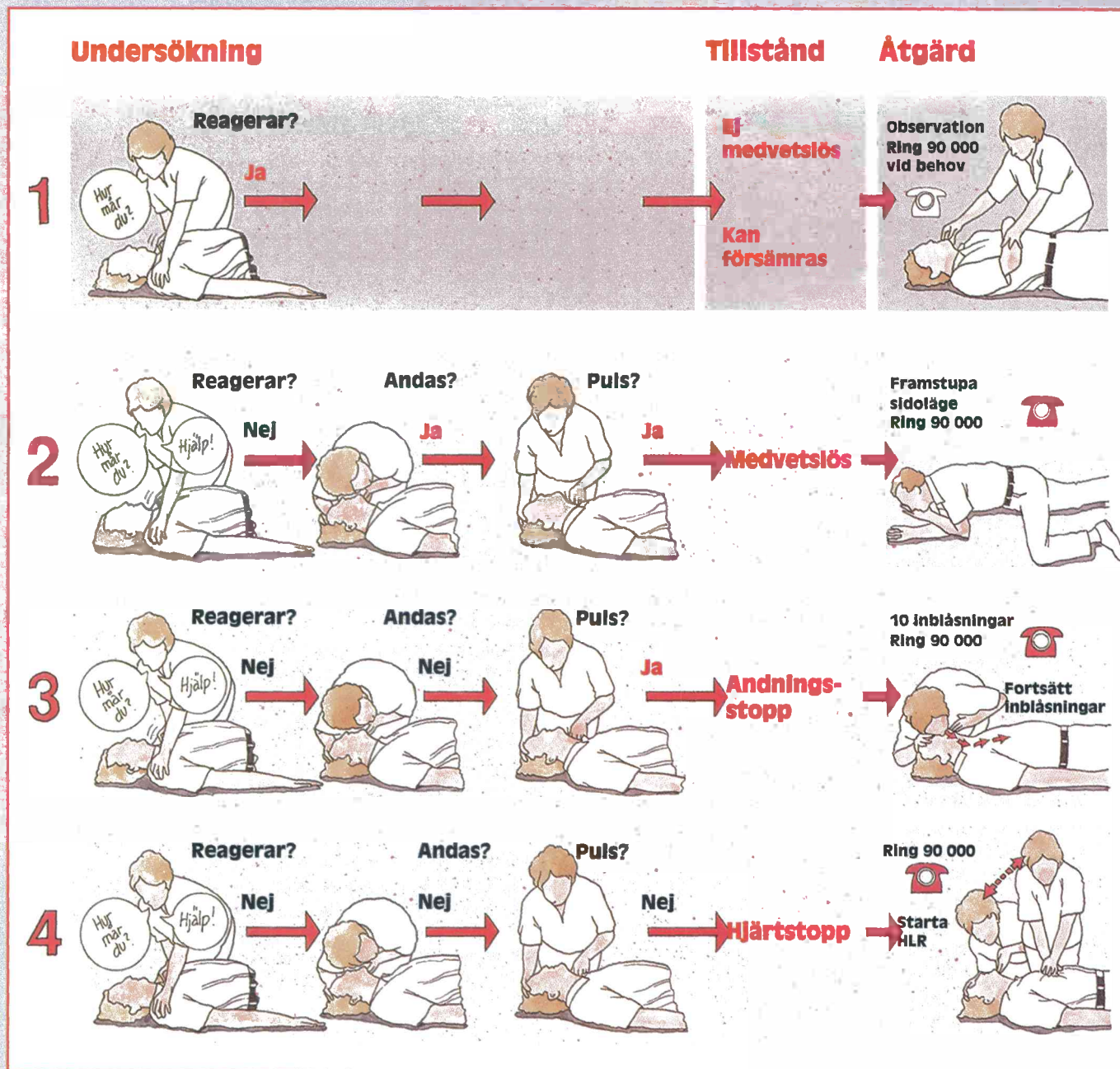
NIVÅ 1

Livsfarligt läge.....	6
Andning	8
Blödning	10
Chock.....	12
Drunkning.....	14

NIVÅ 2

Brännskada	16
Lokal kylskada	18
Allmän nedkyllning	20
Arm- och benbrott	22
Att vara hjälpare	24

Handlingsschema vid hjärt-lungräddning



Vid all hjärt-lungräddning hänvisar vi till utbildningsmateriel som är framtagna enligt Svenska Cardioloföreningens riktlinjer.

Livsfarligt läge

I samband med olyckor kan det uppstå situationer där människor befinner sig på en plats som är direkt livshotande för dem. Det kan t ex röra sig om kemiska olyckor, trafikolyckor, bränder eller drunkningstillbud. Din första uppgift blir då att flytta alla skadade och oskadade personer till ett säkert läge.

Medvetslösa eller skadade personer, som inte kan förflytta sig själva, måste ha hjälp. Beroende på vilken eller vilka skador det gäller, finns det lämpliga grundtekniker för lyft och förflyttning.



Personer som befinner sig i ett livshotande läge måste flyttas i säkerhet.

SLÄPLYFT

Släplyftet är en metod du använder om du ensam ska förflytta en skadad från ett livsfarligt läge. Först måste den skadade komma i sittande ställning. Från bakom den skadades rygg för du sedan in dina armar under den skadades och låser taget över bröstet med båda händerna. Om ben eller fot är skadade, lägg det skadade benet över det andra så att endast det friska släpar i marken.

Rör det sig om personer med skador på armar, bröstorg, nacke eller ryggrad, är släplyftet inte helt skonsamt för den skadade. I sådana situationer måste du utföra lyftet så försiktigt som möjligt. Släplyftet använder du i brådskande situationer där tidsmarginalerna är mycket snäva.



Släplyftet använder du i brådskande situationer om du är ensam.



Se till att ha rätt grepp vid släplyft. "Läs" med båda händerna.

KLÄDLYFT

Klädlyftet är en lämplig metod att använda om ni är flera personer som utför lyftet. Förutsättningen är att den skadades kläder håller för lyftet. Klädlyft går till på följande sätt:

Den skadade ligger på marken. Ni som ska lyfta ställer er på huk på samma sida om den skadade. Du som står närmast huvudet för in ena armen under nacken för att ge stöd åt huvudet. Med den andra armen tar du ett stadigt grepp om kläderna mitt över bröstet. Rulla ihop kläderna så nära kroppen som möjligt. Då får du ett maximalt stadigt grepp. Du som lyfter vid fotändan tar ett rejält grepp om kläderna nedanför knäna och i byxlinningen, alternativt under midjan.



Klädlyft. Rulla ihop kläderna så nära kroppen som möjligt. Det ger ett stadigt grepp.



Klädlyftet kan utföras av två eller tre personer. Tänk på att samordna lyftet.

OBS! Flytta aldrig en person i onödan. Vänta tills sjukvårdskunnig personal anländer.

GRUNDTEKNIK

Vilket lyft du än väljer, ska du utföra det efter den grundprincip som bygger på "att med minsta möjliga kraft nå största möjliga effekt, utan att åstadkomma skada eller smärta". Ett sådant resultat når du bäst genom att

- ▶ använda avspända, mjuka grepp
- ▶ ha ställningar som ger rörelsefrihet
- ▶ ha lätt böjd rygg och lätt böjda knän
- ▶ använda rätt andningsteknik

Andning



Medvetslösa personer kan få andningsstopp p g a blockerad luftväg. Efter ett par minuters andningsstopp stannar hjärtat.



Den första och viktigaste åtgärden är alltid att skapa fria luftvägar.

Den första och viktigaste sjukvårdande uppgiften vid ett olycksfall är att skapa en fri luftväg för den skadade och sedan säkra den.

Våld mot huvudet, kvävning eller drunkning är de vanligaste olycksfallen där den fria luftvägen hotas.

BLOCKERAD LUFTVÄG

En medvetslös person kan inte kontrollera sina muskler. Tungmuskeln blir då slapp och tungan faller lätt ner mot bakre svalgväggen. Luftvägen blockeras helt eller delvis. Det är en av de vanligaste anledningarna till andningshinder, och du märker det på att den skadade får ett snarkande andningsljud.

En blockerad luftväg orsakar syrebrist, som i sin tur leder till andningsstopp. Efter ett par minuters andningsstopp stannar hjärtat. Ett sent tecken på syrebristen är blåmissfärgade läppar, naglar och hud.

För att förhindra en sådan utveckling, skapar du en fri luftväg genom att föra den skadades huvud bakåt-uppåt och lyfta underkäken framåt, så som du gör vid hjärt-lungräddning.

FRAMSTUPA SIDOLÄGE

Svalgreflexerna är nedsatta hos en medvetslös person. Blod, slem och maginnehåll kan därför komma att hindra andningen. Du kan höra ett rosslande andningsljud om vätska har kommit ner i luftvägarna. Läg den skadade i framstupa sidoläge och rensa upp i svalg och mun. Då har du säkrat en fri luftväg.

Andra orsaker till andningshinder är skallskador, giftpåverkan på hjärna och nervsystem (kemiska olyckor, rökgasutveckling) eller elektrisk skada och nedkylning. Då påverkas andningsorgan eller

Munhåla

Tunga

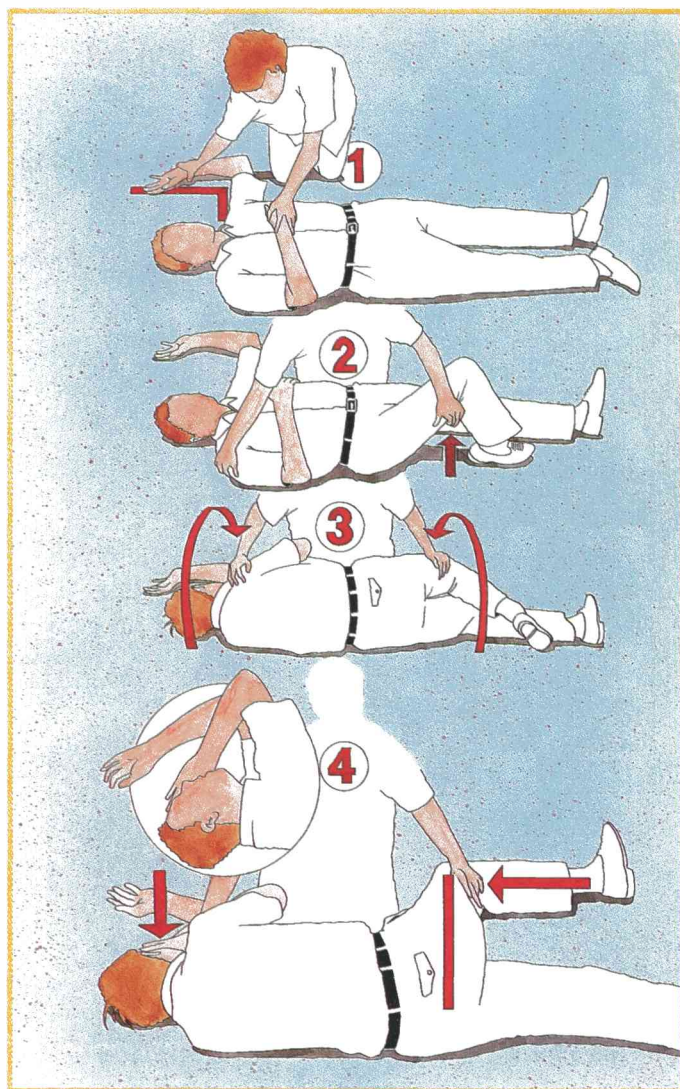
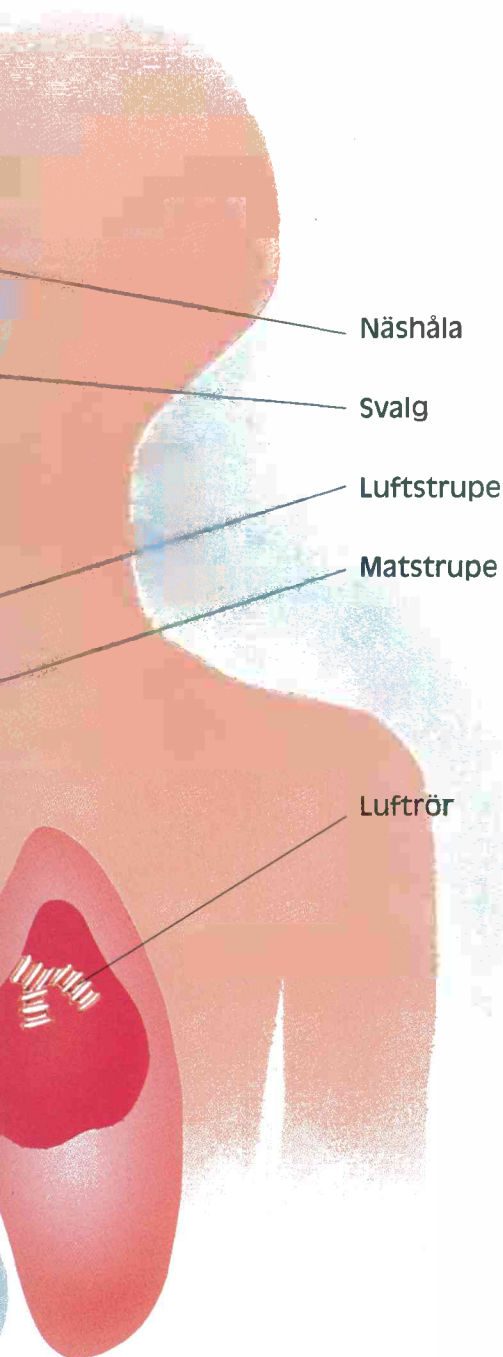
Struplock

Struphuvud

Lungblåsor

andningscentrum så att andningsfrekvensen sänks eller att andningen blir kraftig och oregelbunden. Även andningsstopp kan uppstå. Om du hittar en person som inte andas men har puls, måste du starta mun-till-mun-andning. Åtgärda enligt handlingschema vid HLR.

Skador på övre och nedre luftvägar samt bröstorgsskada kan ge andningssvårigheter. Låt den skadade halvsitta om han är vid medvetande och andas själv.



Att lägga den skadade i framtupa sidoläge är en av de viktigaste åtgärderna när du ska skapa och säkra fri luftväg.

LUGNT UPPTÄDANDE

Ta det lugnt och lita på vad du ser, hör och känner! Detta gäller vid alla situationer där du måste ingripa för att skapa fria luftvägar. Speciellt när den skadade är vaken, behövs din närvaro och ditt lugna uppträdande.

Lämna aldrig en skadad med andningssvårigheter ensam.

RISKER VID NACK-, RYGG- OCH SKALLSKADOR

Risken att den skadade också har nack- och ryggskador eller skallskador gör att det krävs stor försiktighet om den skadade måste flyttas. Kotpelaren hos en nack- och ryggskadad måste hållas i ett stabilt oförändrat läge. All förflyttning ska därför vara samordnad och helst ske med hjälp av sjukvårdspersonal.

Många dödsfall vid skallskada är orsakade av kvävning. Skapa och säkra först fri luftväg. En skallskadad person ska ligga i framtupa sidoläge och planläge.

Blödning

I samband med de flesta olycksfall skadas blodkärl. Skadorna leder då till större eller mindre blödningar, beroende på vilka blodkärl som har skadats.

Blödningarna kan vara av två slag, nämligen

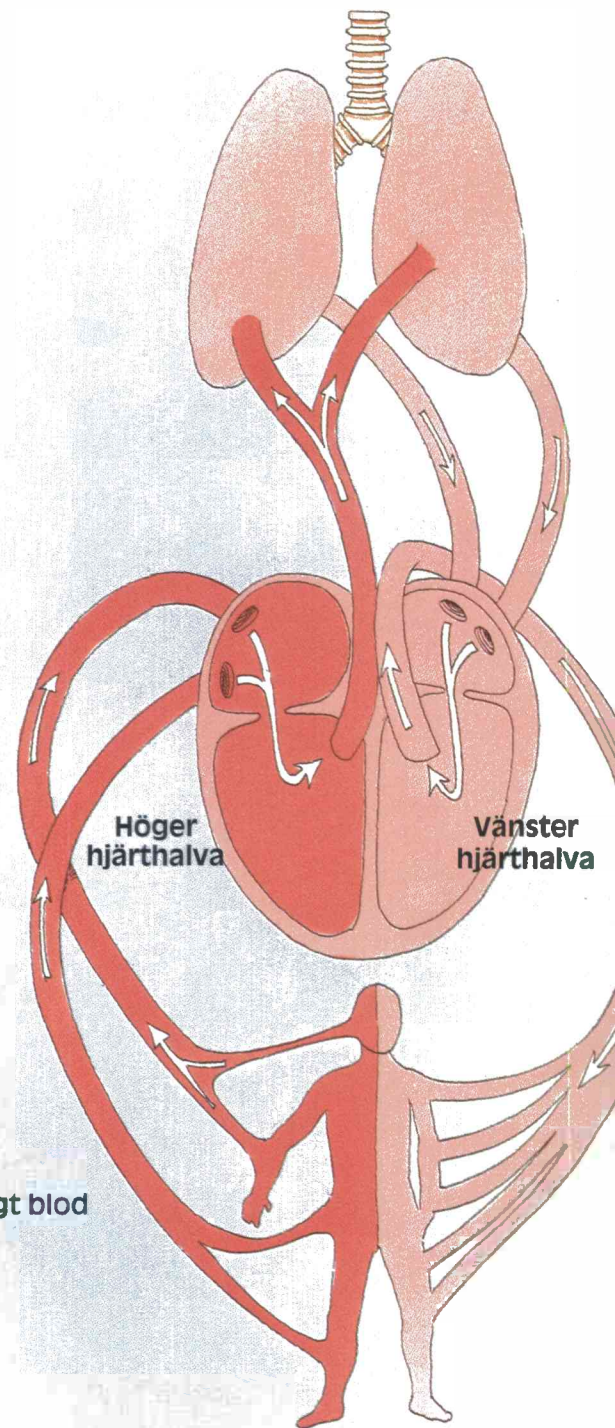
- ▶ yttre blödningar, som är direkt synliga för ögat
- ▶ inre blödningar, som du inte kan se men där speciella kännetecken avslöjar blödningen. Den skadade visar oro eller ångest, och läppar, naglar och hud blir missfärgade blåa (Läs mer om detta under avsnittet Chock).



Vid de flesta olycksfall skadas blodkärl som leder till yttre eller inre blödningar.

KAPILLÄRA BLÖDNINGAR

Kroppens minsta blodkärl kallas kapillärer. En skada på kapillärer resulterar i en långsamt rinnande blödning med lågt tryck. Du får i allmänhet stopp på kapillära blödningar med hjälp av ett enkelt förband.



Ven =
syrefattigt blod

VENÖSA BLÖDNINGAR

Våra vener transporterar tillbaka blodet till hjärtat efter att ha lämnat av syre till kroppens alla delar. Trycket i venerna är inte högt. Skadas en ven, uppstår en blödning som är mörkröd på grund av det syrefattiga blodet.

En venös blödning stoppar du normalt med ett förband, högläge och ett lätt tryck. Har däremot stora vener i t ex ljumsken skadats, kan blödningen bli så allvarlig att det akut krävs ett tryckförband.



En blödning stoppar du normalt med ett tryckförband. Glöm inte högläge!

ARTÄRBLÖDNINGAR

Artärerna transporterar med högt tryck syrerikt blod från hjärtat ut till kroppens delar. Skadas en artär uppstår en pulserande, ljusröd blödning, som snabbt kan leda till ett livshotande chocktillstånd.

Skapa då först högläge och tryck hårt med fingrarna eller knytnäven på blodkärlet strax ovanför eller direkt i såret. Lägg sedan ett tryckförband. Kontrollera pulsen och se till att genomblodning sker nedanför skadan.



Så här lägger du ett korrekt tryckförband.

Artär =

syrerikt blod

AVSNÖRANDE FÖRBAND

Endast om en kroppsdel är avsliten, får du använda avsnörande förband. All blodtillförsel stängs då av bortom förbandet. Det kan leda till att vävnad dör och trycket kan ge bestående nervskador.

Måste du lägga ett avsnörande förband, ska du tänka på att

- ▶ lägga förbandet så nära skadan som möjligt
- ▶ inte använda material som är smalare än en centimeter
- ▶ alltid anteckna tiden när förbandet läggs. (Notera tiden på förbandet eller direkt på huden).

Chock



Chock beror på nedsatt blodcirkulation. Var observant på chockkännetecknen vid alla typer av skador.

CHOCK

Chock är ett tillstånd som beror på att den cirkulerande blodmängden är för liten i förhållande till blodbanans volym. Den vanligaste orsaken till chock är att en skadad person har förlorat mycket blod. Då blir syreförsörjningen till kroppens alla vävnader inte tillräcklig. Ett chocktillstånd kräver därför alltid omedelbara åtgärder.

OMFÖRDELNING AV BLODET

Inre blödningar vid olycksfall drabbar ofta kroppens stora blodrika organ som lever och mjälte. Men även bäcken- och benbrott kan ge stora blodförluster.

Vid chock omfördelar då kroppen blodresurserna så att de viktiga organen hjärnan, hjärtat och lungorna i första hand förses med blod.

ÖKAD HJÄRTVERKSAMHET

Om den totala blodmängden minskar i blodomloppet, måste blodet pumpas runt snabbare för att kunna leverera tillräckligt med syre. Hjärnan reagerar på den sviktande blodtillförseln på så sätt att den skadade känner oro, ångest och får gråblek hud. Det är tidiga kännetecknen på chock. Hjärtat arbetar snabbare och pulsen ökar.



SYREBRISTEN LEDER TILL MEDVETSLÖSHET

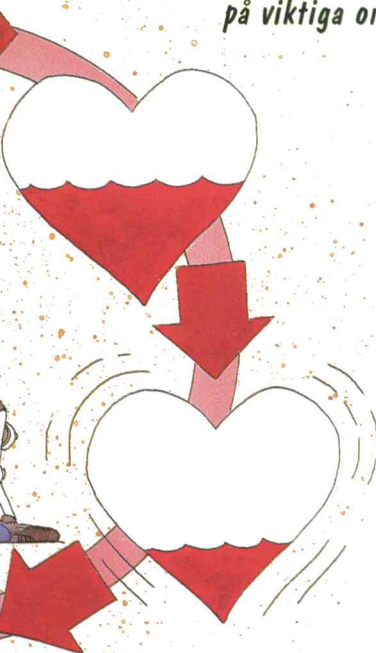
Syrebristen i kroppen gör att den chockskadade andas snabbt och ytligt. Klarar inte den minskade blodmängden av att syresätta kroppen, blir läppar, naglar och hud blåaktigt missfärgade. Missfärgningen kan vara svår att se om blödningen är stor. Till sist sänks medvetandet och medvetslöshet inträder.

VÄRMEFÖRLUST

Genom omfördelningen av blodet till hjärnan, hjärtat och lungorna får den skadade dålig cirkulation i kroppens ytterområden. Därför kyls kroppen ner fortare än normalt. För att kompensera värmeförlusterna, börjar kroppens celler att öka energiomsättningen. Då behövs syre, vilket ju för en chockskadad redan är en bristvara.

3

Minskad mängd blod för hjärtat att pumpa ut i kroppen – skador på viktiga organ



4

Kroppens försök till kompensation

- ökad hjärtverksamhet
- kärlsammandragning

5

Blodtrycksfall med fördjupad skadechock

VÄTSKEBRIST

Vid blödningschock försöker kroppen kompensera blodförlusten genom att dra in vätska från vävnaderna till blodbanan. Detta märker du på att den skadade får en gråblek hud och känner törst p g a vätskebristen.

HUR KAN DU HJÄLPA?

En chockskadad person lägger du ner i chockläge, d v s framstupa sidoläge med benen i högläge. Då underlättar du blodtillförseln till de viktiga organen.

Se till att du skapar och säkrar fri luftväg. Syretillförseln är viktig.

Du måste hela tiden hålla den skadade varm för att förhindra värmeförlust!

Upptred lugnt och varsamt i närheten av en chockskadad person. Stress och smärta försämrar tillståndet.

Ge inte en person som riskerar att utveckla chock något att dricka, p g a risk för kräkning och inre skador.



Chockläge, d v s framstupa sidoläge med benen i högläge.

Drunkning



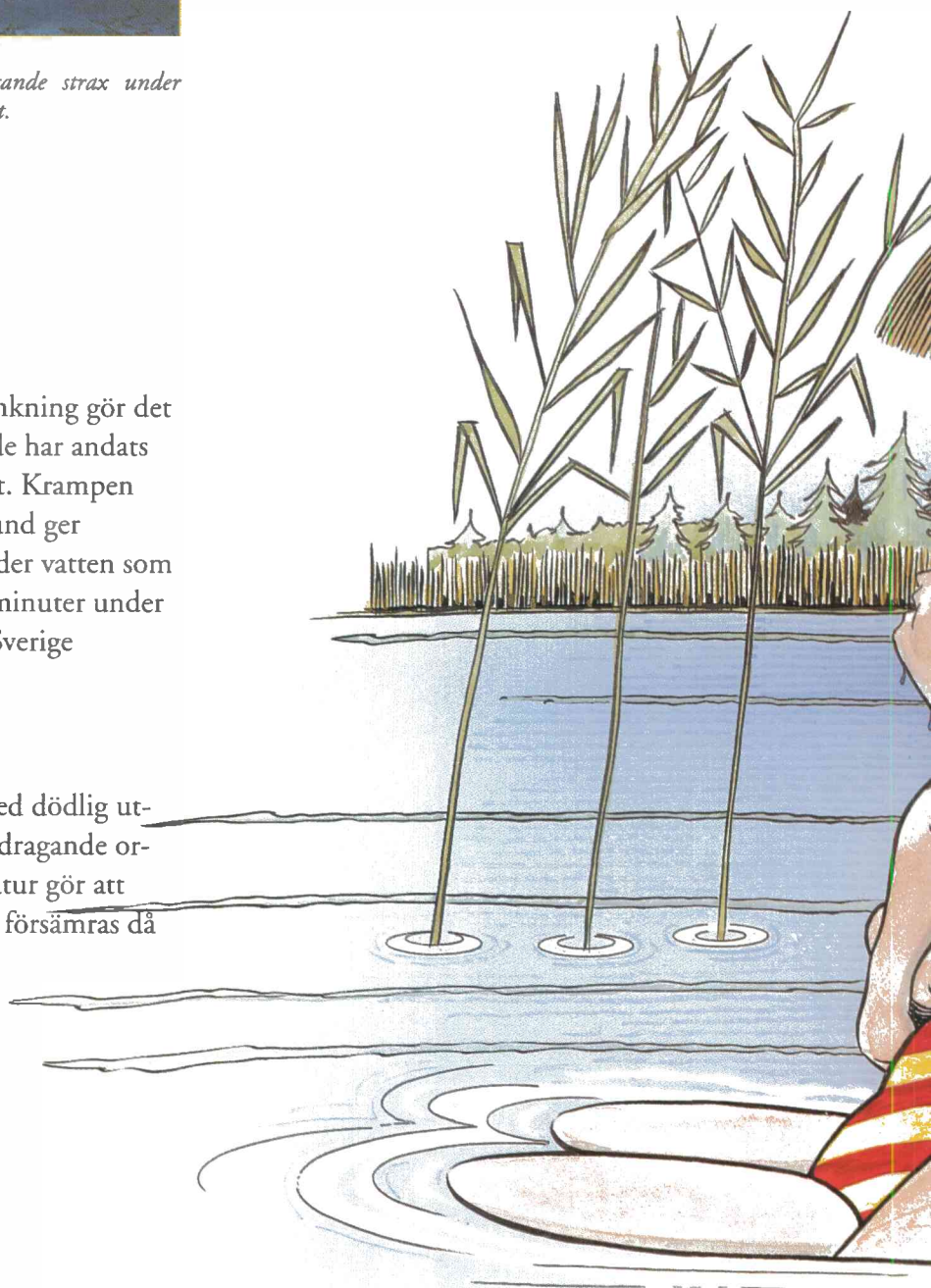
Det händer att den förolyckade påträffas flytande strax under vattenytan, men personen kan även ha sjunkit helt.

KVÄVNING

En person som omkommer genom drunkning gör det till följd av kvävning. När den nödstälde har andats in vatten, uppstår kramp i struphuvudet. Krampen förorsakar svår syrebrist som efter en stund ger hjärtstopp. Det är tiden personen är under vatten som är avgörande för utgången. Mer än tio minuter under vatten ger dåliga överlevnadschanser. I Sverige drunknar årligen cirka 200 personer.

NEDKYLNING

Erfarenheter från drunkningsolyckor med dödlig utgång visar att nedkylning är en starkt bidragande orsak. Tunn klädsel och låg vattentemperatur gör att kroppen snabbt kyls ned. Uthålligheten försämras då avsevärt.



HUR KAN DU HJÄLPA

Den drabbade räddas i sista stund, och har fortfarande spontanandning och hjärtverksamhet. Han/hon kan vara medvetslös och är mer eller mindre nedkyld. Skapa alltid fria luftvägar först. Placera den drabbade i framstupa sidoläge och gör rent i munhåla och svalg. Tänk på att dykolyckor ofta medför skador på halskotpelaren. Var därför alltid varsam vid omhändertagande av den drabbade. Håll huvudet i ett stabilt oförändrat läge.

Fortsatt nedkylning förhindrar du genom att isolera med filter eller annat värmande material som finns tillhands. Isolera från kylande underlag. Isolera armar, ben och bål var för sig. Isolering av huvudet är viktigt. Starta inte någon annan uppvärmning om personen är kraftigt nedkyld. Massage av armar och ben kan leda till att yttre blodkärl börjar skicka kallt blod till hjärtat. Det kan orsaka hjärtstopp (se avsnitt om allmän nedkylning).



Starta HLR omedelbart, helst redan i vattnet genom konstgjort andning, om den drabbade har cirkulations- och andningsstopp.



HLR

Om den drabbade har cirkulations- och andningsstopp och är nedkyld, måste du starta hjärt-lung-räddning (HLR) omedelbart, helst redan i vattnet genom konstgjord andning. Du behöver inte tänka på åtgärder för att tömma lungorna på vatten eftersom det rör sig om små mängder.

Brännskada

När huden utsätts för hög temperatur, dör hudens och slemhinnornas celler. En brännskada har uppstått och omfattningen beror på tid och temperatur. Ju längre tid och ju högre temperatur, desto allvarligare brännskada.

YTLLIG DELHUDSBRÄNNSKADA

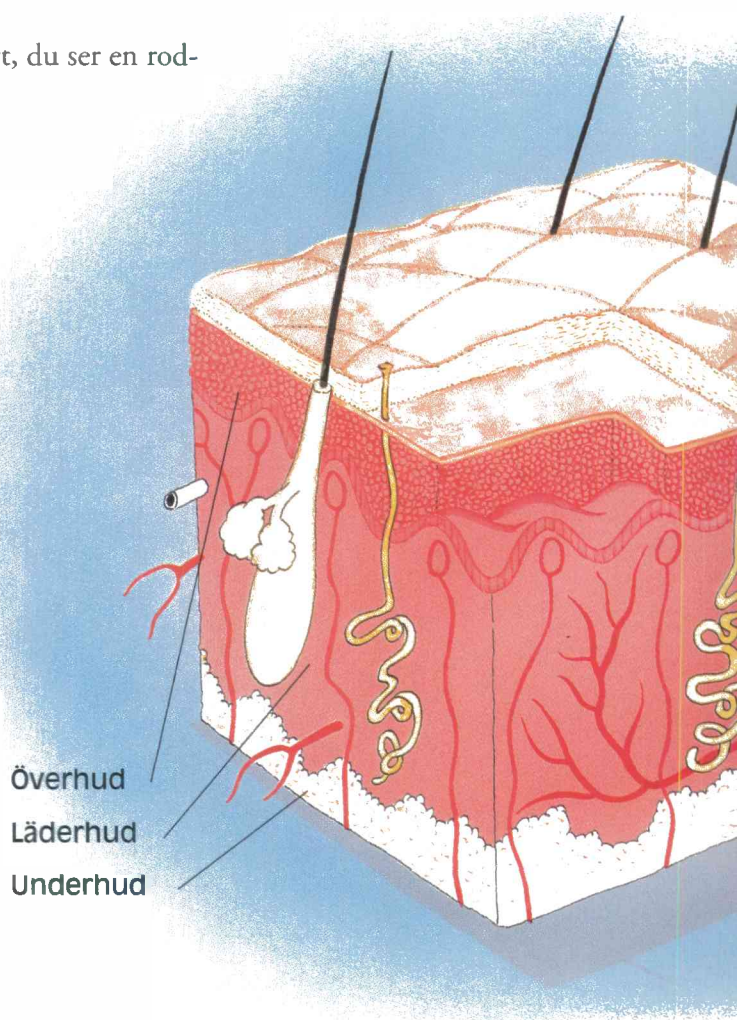
Enbart hudens överhud förstörs. Skadan svider, du ser en rodnad och huden är ofta lite svullen.

DJUP DELHUDSBRÄNNSKADA

Överhuden och läderhuden förstörs. Skadan smärtar svårt, du ser en rodnad och huden har vätskefyllda blåsor.



När huden utsätts för hög temperatur dör cellagret, och vätskefyllda blåsor kan uppstå.



FULLHUDSBRÄNNSKADA

Överhud, läderhud och underhud är skadad. Huden är blekbrun/svart med vita, stela, oelastiska områden. Den skadade upplever ingen smärta, eftersom känseln i det skadade området är förstörd. Behandling med hudtransplantation är nödvändig.

Den skadades tillstånd bedöms inte bara efter brännskadans djup. Det beror även på skadans utbredning, var på kroppen skadan finns, den skadades ålder och allmäntillstånd.

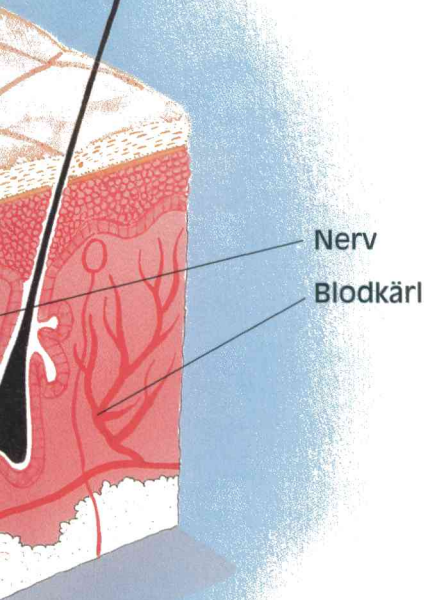
SKADANS UTBREDNING

En brännskadas utbredning räknar du ut med hjälp av 9%-regeln. Är skadan större än 10%, räknas den som svår.

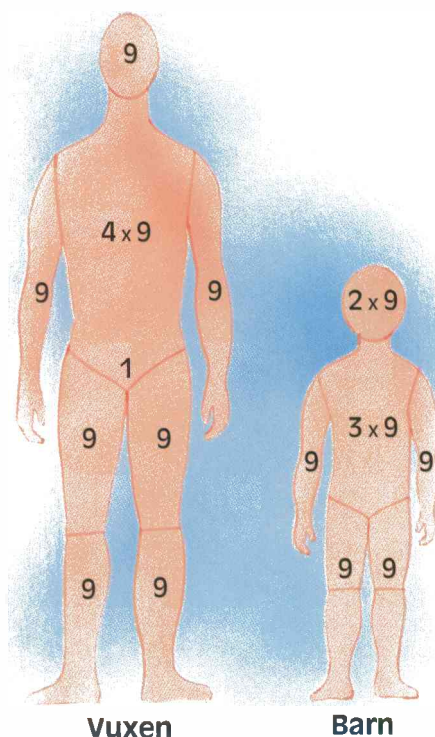
SKADANS LOKALISATION

Läget av skadan spelar en stor roll. Händer, fötter och underliv är känsliga områden. Ansiktsbrännskador kan ge andningssvårigheter p g a svullnad. Även ögonlockens funktion kan skadas. Skadorna ger fula ärr och kan leda till svåra psykiska besvär.

En person som andas in rökgaser i samband med brand, riskerar brännskador på lungorna och rökgasförgiftning. Kolmonoxid, cyanväte och andra giftiga gaser, beroende på brandorsaken, framkallar förgiftningen. Misstänk alltid lungbrännskada vid ansiktsbrännskada.



Kylning med vatten i minst 10 minuter är en viktig åtgärd vid brännskada.



9%-regeln. Utgångspunkten är personens hand som utgör 1% av kroppsytan. Procentfördelningen av kroppens olika delar (huvud, armar, bål, ben, underliv) är något olika för vuxna och barn.

HUR KAN DU HJÄLPA?

Släck omedelbart brand i kläderna och kyl med vatten i minst tio minuter.

Skapa fri luftväg på medvetslösa personer och placera dem i framstupa sidoläge. Rör det sig om rökgasförgiftning, ska du omedelbart meddela sjukvårdspersonal. En tidigt insatt syrgasbehandling kan vara livsavgörande. Är den skadade vid medvetande och har andningsbesvär, bör han/hon halvsitta och vila.

Placera den skadade på rena filter eller lakan. Förhindra allmän nedkylning.

Tänk också på att risken för chock är stor, bl a på grund av vätskeförluster vid brännskadan, men även genom att brännskadan påverkar kroppens hela blodbana. Det ger vätskeförlust från kroppens blodcirkulation som gör att risken är stor för utveckling av chock.

Lokal kylskada

Människan mår bäst med en inre temperatur kring +37° C. Det är hjärnan som centralt reglerar kroppstemperaturen. När det är för varmt svettas vi och när det är för kallt sätts muskler i arbete (köldskakningar).

Om yttertemperaturen är under 0° C kan lokala kylskador uppkomma. Sådana skador delar vi in i

- ▶ ytliga kylskador
- ▶ djupa kylskador



Vid utomhusarbete med temperaturer under 0 °C, kan lokala kylskador uppstå.



Ett snabbt och enkelt sätt att åtgärda en lokal kylskada är att låta den skadade delen komma i kontakt med varm hud.

YTLIG, LOKAL KYLSKADA

Huden är kall och blek, den saknar känsel men är rörlig mot den underliggande vävnaden. Om skadan inte ska bli djup måste du så snabbt som möjligt se till att den köldskadade kroppsdelens kommer i kontakt med varm hud. Fingrar kan t ex stoppas in i armhålan. Aktivera kroppen genom rörelse, sök vindskydd, ge varm dryck, ta på isolerande kläder och håll på tills färg och känsel har kommit tillbaka.

DJUP, LOKAL KYLSKADA

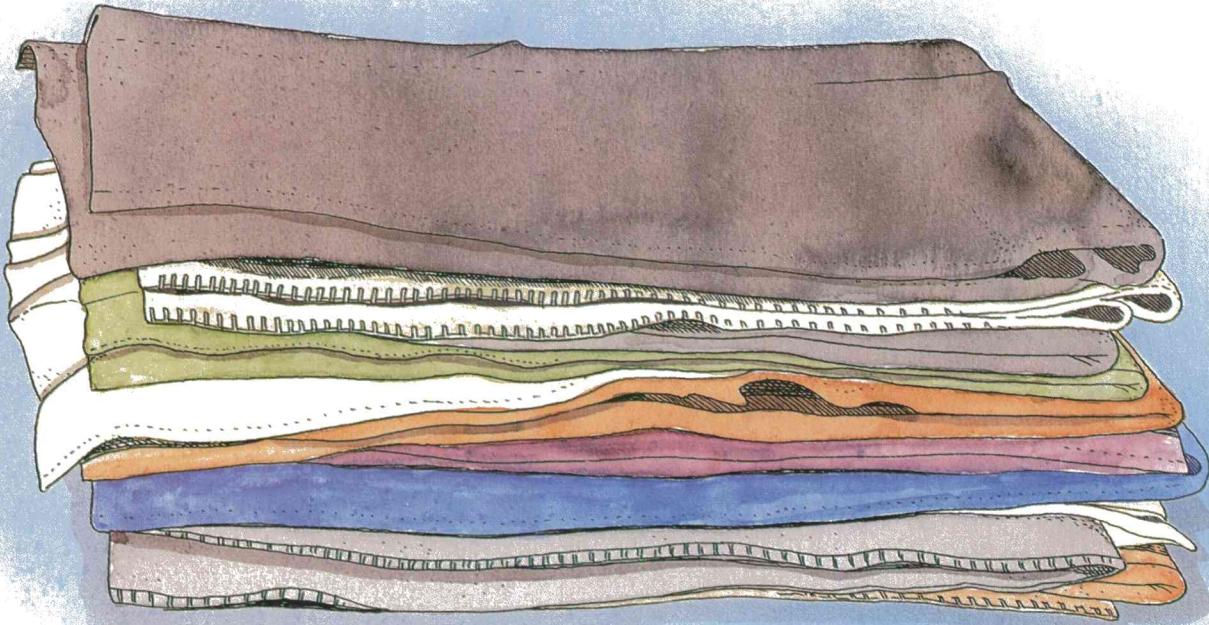
Huden är kall och blek, saknar känsel och är fast mot underliggande vävnad.

Försök först med samma åtgärder som vid ytlig kylskada. Har du inte nått resultat inom 30 minuter måste upptinandet ske på sjukhus. Se till att huden bevaras hel. Isolera och var rädd om eventuella blåsor. På sjukhuset tinas kylskada upp i 40–42-gradigt vatten. Det är en smärtsam process och kan kräva smärtlindring.

Lokala kylskador kan även förekomma vid temperaturer över 0°C. Var observant och åtgärda så snabbt som möjligt.

VÄRMANDE MATERIAL

Vid nästan alla typer av skador är det viktigt att hålla den skadade varm. Speciellt gäller detta vid lokala kylskador och allmän nedkylning. Har du tillgång till yllefiltar är detta naturligtvis bra. I annat fall får du använda vad som finns tillhands.



Allmän nedkylning

Vid allmän nedkylning är det viktigt att förhindra värmeförluster. Temperaturen i en personbil sjunker från +20° C till +8° C på 10 minuter efter det att motorn stannat (yttre temperatur +2° C, mulet, vindstill).

Kroppstemperaturen på en försöksperson i bilen sjönk från +37° C till +35° C på 1 timme och 50 minuter.



Temperaturen i en personbil sjunker snabbt efter det att motorn har stannat.



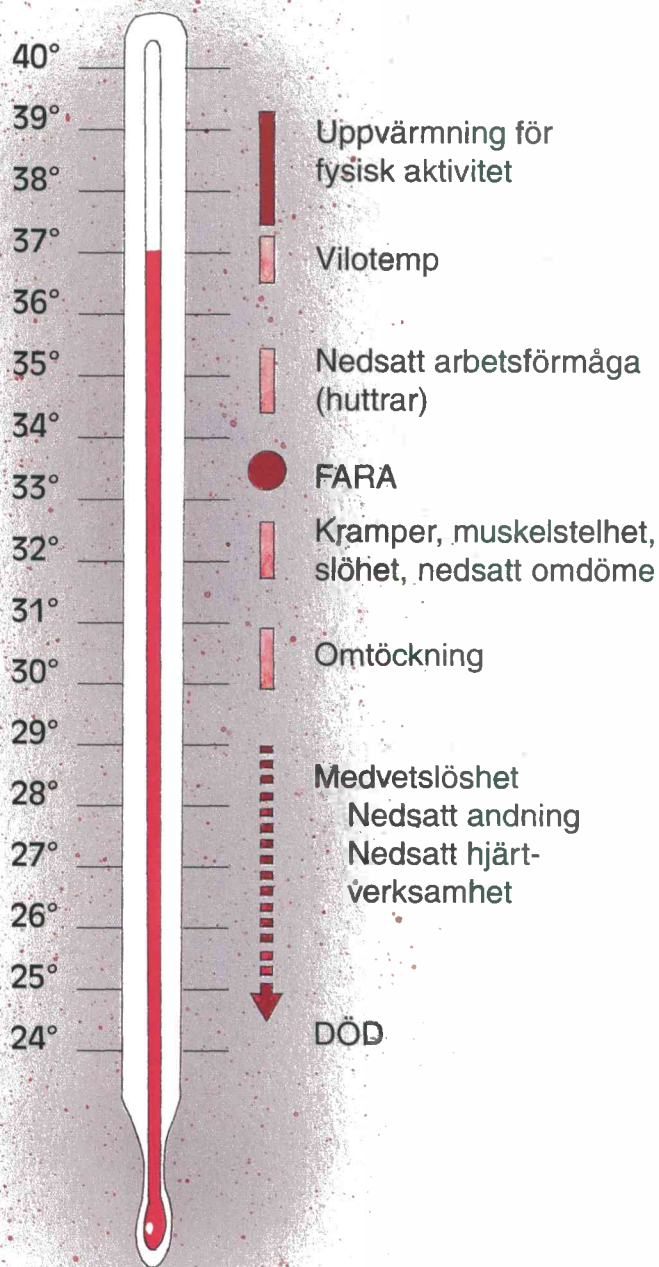
Isolera en nedkyld person med värmande material, gärna yllefilter (glöm inte huvudet), men undvik att starta annan uppvärmning på olycksplatsen.

STÖRD HJÄRTVERKSAMHET MÅSTE UNDVIKAS

Om kroppen utsätts för stor energiförlust, sluter sig de ytliga blodkärlen. Blodet dirigeras vidare via djupare liggande blodkärl för att så mycket som möjligt förhindra att kallt blod når hjärtat.

Hjärtfrekvensen kan bli så låg som 10 slag per minut. Även andningen kan vara långsam.

Häftiga upplivningsförsök riskerar då att störa hjärtverksamheten och leda till hjärtstopp. Därför måste du vara ytterst varsam när du tar hand om en nedkyld person.



KROPPSTERMOMETER

PULS

Pulsen kontrollerar du i ljumsken. Halskärnen ligger för nära nerver som kan ge reflexer till hjärtat, med störd hjärtverksamhet som resultat.

Pulsvila hos en vuxen är 60–70 slag/min och hos små barn över 100 slag/min.

HLR

Om den drabbade har cirkulations- och andningsstopp måste du starta hjärt- lungräddning (HLR) omedelbart.

UNDVIK MASSAGE

Massage av armar och ben kan leda till att "avstängda" yttre blodkärl öppnar sig och skickar kallt blod till hjärtat. Detta kan orsaka hjärtstopp.

GÖR SÅ HÄR!

Placera den skadade i planläge i väntan på transport. Isolera huvudet, armar, ben och bålen var för sig med värmande material. Huvudet är extra viktigt. Se till att den skadade rör sig så lite som möjligt och ge inte kraftigt nedkylda personer varm dryck.

Arm- och benbrott

Skador på skelett och mjukdelar kommer ofta i andra hand eftersom de sällan är livshotande. Men rätt behandling på olycksplatsen med förband, polstring och spjälning (fixering), har stor betydelse för läkningen.

Skadas skelettet så skadas även mjukdelar. Utan mjukdelar som hud, muskler, senor, ledband, nerver och blodkärl kan inte skelettet fungera. Båda typerna av skador är därför lika betydelsefulla.



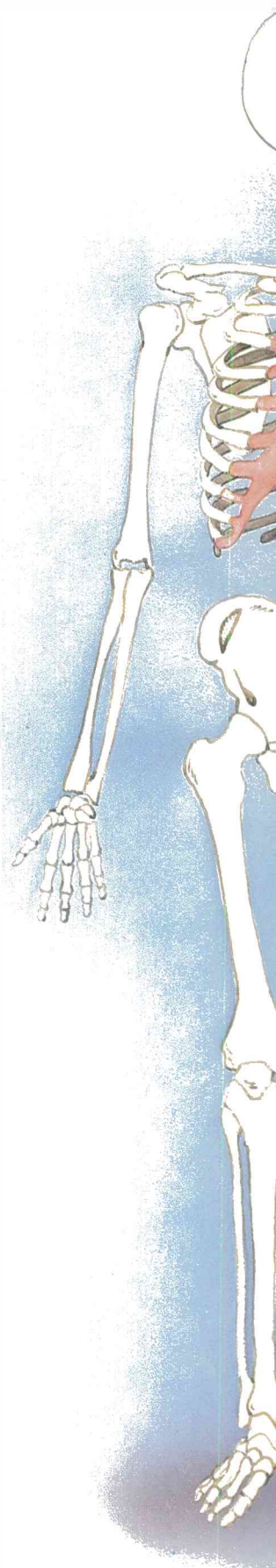
Rätt behandling av benbrott på olycksplatsen underlättar läkningen.

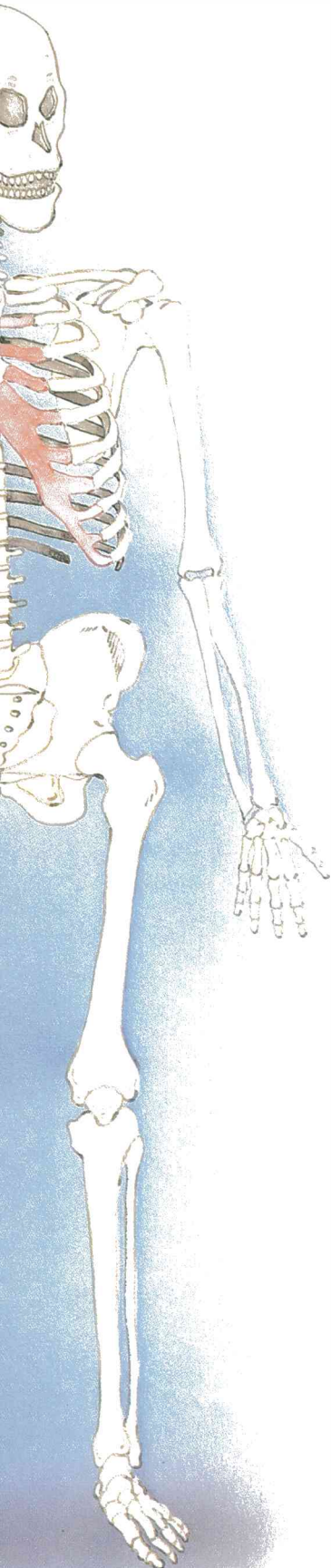
POLSTRING OCH SPJÄLNING

Huden skyddar mot bakterieangrepp. En såryta och utstickande benvävnad vid ett öppet benbrott ska du därför täcka med förband. Risken för ytterligare skador på huden och även på nerver minskar om du polstrar (lägger mjukt material där tryck kan uppstå) den skadade armen eller benet innan du spjälar skadan. Försök att spjälå så tidigt som möjligt. Muskulaturen är nämligen "förlamad" direkt efter skadan och ibland följer ett kramptillstånd efter 10–30 minuter.



Polstring förhindrar ytterligare skador på hud och nerver.





CHOCK

Stora blodförluster kan uppstå om det är fråga om bäckensskador, lårbensbrott eller dubbla underbensbrott. Allvarliga blödningschocker kan då utvecklas om du inte är uppmärksam och vidtar chockförebyggande åtgärder.

NERVER

Du ska ta reda på hur det är med känsel och rörelseförmåga i den skadade delen. Nerver kan ju också ha skadats. Be den skadade att röra försiktigt på fingrar eller tår. Kläm eller tryck samtidigt och fråga om den skadade känner något nedanför skadan.



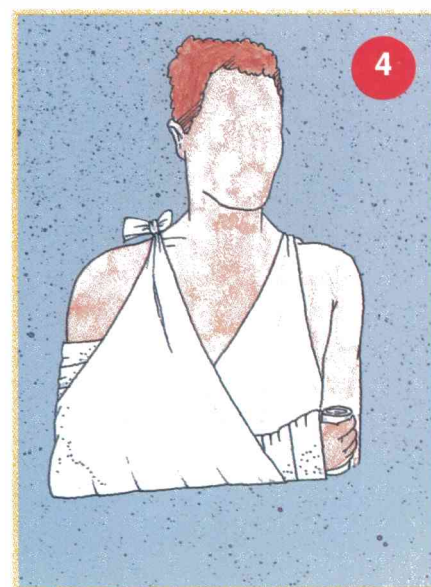
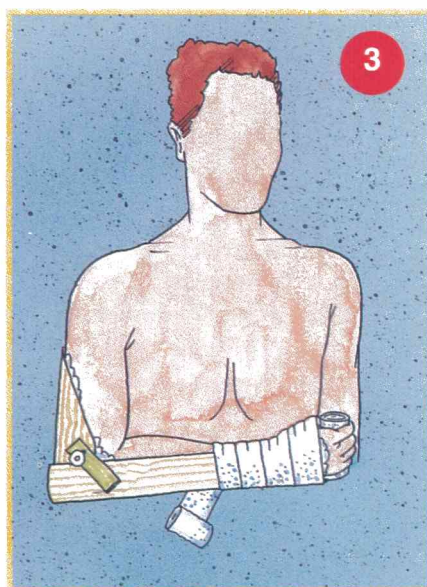
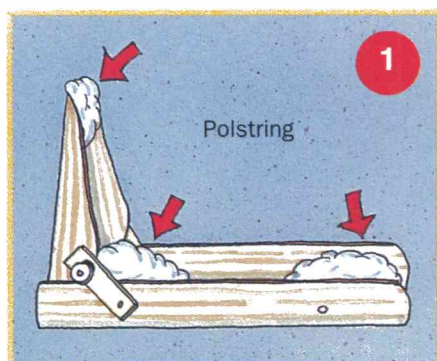
Skadan är polstrad och spjälad. Benet i högläge.

SVULLNAD MED FÖRSVÅRAD GENOMBLÖDNING VID SPJÄLNING

Tecken på ett benbrott är en svullnad eller ömhet över en skelettdel. Andra tydliga tecken är smärta, felställning, onormal rörlighet, benskrap och nedsatt funktion.

När den skadade rör på brottdelen, ger trycket på benbrotsändarna en intensiv smärta. Spjälningen fixerar brottet och minskar smärtan. Om du vid spjälningen använder material som inte ger efter, finns det inget utrymme för svullnad. Den kan leda till nedsatt genomblödning med skador på bl a nerver och muskulatur. Den skadade känner då domningar eller smärtor, och nedanför benbrottet blir den skadade kroppsdelen blek. Liknande situationer kan uppkomma i kroppens vävnader runt ett benbrott, speciellt i underarmar och underben där muskulaturen ligger i trånga fack.

Placera den skadade kroppsdelen i höjdläge efter spjälning. Kontrollera alltid puls och känsel upprepade gånger med intervaller på 15–30 minuter. Visar den skadade minsta tecken på domningar, smärta eller blekhet, måste du göra om spjälningen. Kanske måste du också polstra bättre.



1. Använd lämpligt material som kan ge stöd enl bilden. Lägg mjukt material där tryck kan uppstå. 2. Gör en rulle av mjukt material, lagom stor för att hålla den skadade handen öppen. 3. Fixera med elastiska bindor. 4. Häng upp armen i en förbandsduk. Knyt vid halsen (inte nacken). Förbandet används som ett stödförband för transport till sjukvårdsinrättning.

ATT VARA HJÄLPARE

Vid olyckor påverkas människor psykiskt. Det är lätt att då uppleva en psykisk kris. När du som hjälpare träffar på människor i en krissituation, ska du utgå från de fyra uppmaningarna som säger att du ska våga vara nära personer, våga låta personen prata, våga låta personen gråta, våga lägga dig i.

Här följer en lista på vad du bör respektive inte bör göra:

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> + säg vem du är och att din hjälp är ett erbjudande + lyssna mer än du pratar själv + inrikta samtalet på nuet + var ärlig + låt den drabbade beskriva sin situation och rätta felaktigheter + hjälp den drabbade att acceptera hjälpen + var rädd om hoppet + acceptera din egen begränsning | <ul style="list-style-type: none"> - ge inte goda råd - lös inte den drabbades problem - bortförklara inte problemen - prata inte själv för att dämpa din egen ångest - underblås inte syndabockstänkandet - ta inte över allt - lämna inte den drabbade ensam |
|--|--|



Alla som har varit med om en traumatisk upplevelse reagerar, ibland psykiskt, ibland fysiskt, men ofta både ock. Våga visa dina reaktioner och känslor. Familj och nära vänner är ett bra stöd.



STATENS RÄDDNINGSVRK

Karolinen
651 80 KARLSTAD
Tfn: 054-10 30 00
Fax: 054-10 42 10

Beställningsnummer: U26-515/95

Räddningsverkets bibliotek
Karlstad



Vpj

Kunskap räddar...